よりよい地域をめざして…地域情報紙
買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
シティライフ
2019.12.14 Vol.1119
外房中央版
配布地域／東金市・大網白里市・山武郡（芝山除く）山武市・茂原市・長生郡【70,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142
地域で守ろう子どもの安全
次回発行日▶12月21日㈯ 長生東隅
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！ 動画あり 左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます！

唄い継ぐ文化遺産 東浪見甚句

東浪見甚句保存会

九十九里浜の南端、現在の長生郡一宮町東浪見（とらみ）では、江戸時代初期から昭和初期まで地曳網漁が村の人々の生活を支えていた。太東岬東南沖の『入熊漁場』では鰯が群遊し、海が凪いでさえいれば大漁に村がわいた。豊漁を祝う酒の席などで唄われる『さわぎ唄』が『二上がり甚句』（にあがりじんく）と呼ばれ、東浪見甚句の起源。二上がりとは三味線の調弦法の一つで、派手で陽気な調子、甚句とは七七七五調の4句からなる唄だ。昭和38年6月の保存会発足を機に、土地の名にちなんで「東浪見甚句」と名称が決定された。

『ハア　キタサッサ　ヨイサッサ　ハ　コラサット　チョイサ
ハア～　カモメ来て鳴け東浪見が浜へ　今日も大漁の旗の波
太東岬で入熊見れば　明日も大漁か鳥の群』（東浪見甚句歌詞の1部）

黒潮に恵みを受けて

『東浪見甚句保存会』初代会長は故長谷川宝さん。東浪見で養鶏を営んでいたが、漁民の生活に根差した文化を保存・伝承したいとの思いで、年寄りの唄を録音し、地元郷土史家と文書を作るなどして県に文化財指定を申請。昭和40年4月21日、『東浪見甚句』は千葉県無形民俗文化財第39号に指定された。宝さんの孫の松本勇子さん(68)は子どもの頃、週に一度長谷川さん宅に近所の女性が集まり、周りから『あんなことをやって何の足しになる』と言われながら夜中まで稽古していたのをよく覚えている。「食事の度に祖父は『勇子たちが大人になった時に、これが必ず大切なものになっているから』と言っていました」と松本さん。

その後宝さんの長男で、松本さんの亡父である八郎さんが第2代会長として会を引き継ぎ、平成元年には、私費で唄い手と踊り手に万祝半天（まいわいばんてん）をあつらえた。万祝半天とは正月などに船主が船方に贈る晴れ着で、背中に恵比寿大黒や鶴亀の絵柄が染められている。その万祝半天を着て、松本さんを含む保存会のメンバーは海外公演にも足を運んだ。平成2年にはシンガポール、平成4年にはインドネシアに国際親善使節団として派遣され、平成8年には、オランダで世界民族のオリンピックと呼ばれる世界民族芸能祭の第1回に日本の代表として出場した。

松本さんは亡母から受け継いだ民謡舞踊『咲雀会（さくすずめかい）』を主宰する傍ら、現在保存会の代表を務めている。保存会は発足以来56年目を迎え、会員は18名。指定文化財といっても補助金があるわけではなく、限られた時間の中での活動は容易なことではない。しかし、松本さんには民謡を守っているという気概がある。「興味を持つ人はまれ」という現状の中、文化の灯を絶やさぬよう、「先人たちの思いをつなごう」と活動を続けてきた。「次世代の担い手を探していますが、唄も踊りも1年や2年で身につくものではないので、子どもや若い人たちに関心をもってもらいたい」と話す。松本さんの母校でもある東浪見小学校では、毎年運動会で全校生徒が『東浪見甚句』を踊る。保存会が指導し、すでに30年ほど続いているそうだ。

保存会の舞台は、年に2回春と秋、一宮の玉前神社の境内・参道で開かれる上総国さすが市や一宮町の文化祭などの諸行事で観ることができる。毎年11月に行われる『咲雀会』の発表会でも、東浪見甚句を披露する。

保存会に力強い助っ人！

「保存会にとっては、神様のようです」と松本さんが信頼を寄せるのが室川正治さん(74)。一宮町出身で、15才で横須賀の陸上自衛隊少年工科学校に入校、40年間全国各地で勤務し、定年退職後睦沢町に住んでいる。「全国を回って仕事をしていた時、心の風景として思い出されたのは一宮の海、威勢のいい地曳網に、それを唄った東浪見甚句でした。唄い手の高齢化など、東浪見甚句の存続・普及に危機感を感じ、長く唄い継がれるよう、多くの人に聞いてもらいたい一心で自ら応援団を名乗り出ました。CDを自主制作し、無料で配布しています」と室川さんは話す。一宮町教育委員会にも働きかけ、町内の小中学生の希望者にCDを渡す準備をしている。「唄があっての東浪見甚句。若い人に1人でも2人でも習ってみようと思ってくれる人が出てくれることを願っています」さらに、「興味をお持ちの方には、CDを手渡しさせていただきたい。取りに来ていただくか、私が届けることもできますので、まずはご連絡ください」とのこと。詳しくは問い合わせを。（石井）

室川さん

松本さん

㈲東浪見甚句保存会
松本さん ☎080・1284・4715
CDについて
室川さん ☎090・7803・4737

大晦日の縁起物 ～年越し蕎麦～

東金旧道沿いの老舗・東京庵は、甘めのつゆとこしの強い風味豊かなそばが評判で、お洒落なお店として女性や家族連れに人気がある。例年盛況の大晦日は、夕方からおしるこも振舞われる。昼・夕食時は特に混むので、時間をずらして出掛けるといいだろう。又、家でゆっくり食べたいとお考えの方には「お土産用生そばセット（予約制）」がオススメ。つゆとだしはもちろん、海老天ぷらや薬味等も入り、同封のレシピを参考にすれば東京庵の味が自宅で再現できる。

店頭にてお土産用もりそば・かつ丼を販売。5個で、もり1枚サービスが嬉しい。

また貴匠庵（あすみが丘）では、大晦日は「年越しそばコース」のみご用意いたします（要予約）。

上天ぷら蕎麦

企画制作／株式会社シティライフ

～無料の抗体検査でC型肝炎チェックを！～
C型肝炎の治療方法が劇的に変化　飲み薬で治癒は目指せる時代に

C型肝炎とは、C型肝炎ウイルスに感染した状態の総称のこと。肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれるほど予備能力が高く、ほぼ自覚症状のないまま数十年かけて慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんと進行する場合がある。近年、国や千葉県ではC型肝炎についての情報を発信し、検査や治療における啓発および推進活動を行い、高い認知がなされてきた。しかし、陽性結果が出ても治療をためらう人や、そもそも感染自体に気づいていない潜在患者もまだ多いとされる。そこで今回、肝疾患に造詣の深い県内の医師2名にC型肝炎について取材した。

C型肝炎とは

―C型肝炎における現状を教えてください。

「今、日本には推定100～150万人のC型肝炎感染患者がいるとされています。高齢になるほど感染率は高くなるのですが、定期的に医療機関を受診している方は50万人ほど。残りの相当数の方は医療介入されていないだけでなく、ご自身でも感染を知らない場合があります」

―感染すると、どのように進行するのでしょうか。

「たとえばですが、非喫煙者に比べて喫煙者が肺がんになるリスクは10倍ほど。一方、C型肝炎の患者さんが肝臓がんになるリスクは通常の1000倍以上です。それほど肝炎は数10年かけてゆっくりと、しかし確実に進行する病気です」

独立行政法人 千葉ろうさい病院
消化器内科部長 田中武継（たけつぐ）先生

―感染した時に、自覚症状はあるのですか。

「なんとなくだるい・食欲がないなどの体調不良を感じることはありますが、ほとんどの場合に自覚症状はなく、感染している事は全く分かりません。肝臓は予備能力が強い。つまり臓器としての能力が高く、7割削られたとしても体調に影響が出ないんです。だからこそ、気づかないうちに肝臓の細胞が減り、線維化することで肝硬変など症状が出始めてしまうのです」

―では、どんな方がC型肝炎の検査を受けるべきなのでしょう。

「HCV抗体検査を受けられたことのない方すべて、とお伝えしたいです。1989年以前に輸血や血液製剤による治療を受けた方、昔の衛生環境の悪さで注射針によって感染されている方もいらっしゃいます。このウイルスはアルコール消毒では死なないので、場合によっては若年層でも刺青やピアスの穴開けなどでリスクがあります。大切なのは、検査結果が陰性だったと分かることなのです」

国・県の取り組み

―抗体検査は無料でできると聞きました。

「千葉県のホームページに無料で検査できる医療機関が、市町村ごとに記載されています。もしくは、最寄りの健康福祉センター（保健所）で保健師にご相談ください。まずは、肝炎に感染しているかもしれないこと、無料で検査できることを知っていただきたいです」

―もし感染していた場合の治療費が気になります。

「初めの抗体検査で陽性になると、精密検査の受診をしていただきます。その検査費用および入院費用についても医療費助成制度がありますので申請をお願いします。審査会で認定されると、月額1～2万円を上限に治療をすることが可能です。詳細は県のホームページをご確認ください」

―申請の手続きは簡単にできますか。

「病院が発行した診断書と共に、申請書や住民票、保険証などをご提出いただくことになります。認定は審査会が行い、認定までに1カ月半から2カ月程度かかると思います。肝機能が悪くなる原因としては、ウイルスによる炎症で細胞が減少すること、線維化により細胞が壊れることがあります。薬剤治療によってむくみや腹水がとれ、患者さんの生活の質は格段に上がります。治療は患者さんにとってプラスのものであり、これは非常に手厚い助成制度なのです」

―地域のみなさまに一言お願いします。

「肝臓が悪いと全く思っていなかった方が肝硬変と診断されることもあるほど、症状が出にくい病気です。C型肝炎の感染理由は生活内容で異なっており、日本全国でも罹患率はバラつき、千葉県はわりと高めに位置しています。もし、ご自身だけでなくご家族や周囲のお友達でも感染が分かっていて治療していない方や感染にお心当たりがある方に対して、お声掛けいただければと思います」

【医療費助成を受けたときの自己負担額】

世帯全員の市町村民税（所得割）課税年額	1ヵ月あたりの自己負担の上限額
235,000円以上	20,000円
235,000円未満	10,000円

自己負担は、患者さんの世帯所得（市町村民税課税年額）に応じて、月額1万円または2万円に軽減されます。

肝庇護療法や保険適用のない抗ウイルス治療は医療費助成の対象となりません。
窓口負担なしあるいは窓口負担後に手続きをして払い戻しを受けます。
お手続きに関しては、肝炎治療を行っている先生にご相談ください。

専門医療機関を受診する重要性

―専門医療機関を探す方法はありますか。

「インターネットで千葉県のホームページにアクセスして、「肝炎対策情報」をご覧ください。ちなみに当センターのC型肝炎患者さんは、75%が近隣の病院およびクリニックからの紹介です。もちろん当病院に直接ご相談いただくことも可能ですが、必ずしも最初から専門医療機関を受診しなくても大丈夫ということです」

―検査方法は、どんなことをするんですか。

「簡単な血液検査です。とはいえ、肝臓が悪いといっても飲酒など別の要因も考えられるため、健康診断とは異なる専用の検査です。肝機能の検査値を基に肝臓の余力を調べた後、超音波による画像診断を行います」

―C型肝炎と分かった後、治療方法はどのようなものがありますか。

「2014年9月から、飲み薬による抗ウイルス治療が普及しています。当センターでは、2019年9月までに123名の患者さんが治療を開始しています。入院は不要です」

―その上で、専門医療機関を受診する重要性は。

「C型肝炎と一言でいっても、慢性肝炎や肝硬変の初期ではほとんど症状が出ません。黄疸やむくみ・脳症といった症状を自覚した時には、既に肝硬変が進行していたり、肝臓がんが発生していたりすることもあります。進行具合によって抗ウイルス治療導入のタイミングを調整します。また、他の病気がある方は特に、専門医による薬の飲み合わせも見極めが必要です」

独立行政法人 東千葉メディカルセンター
消化器内科副部長 亀崎秀宏 先生

C型肝炎治療の進歩

―かつて治療の主流だったインターフェロンと飲み薬の違いはありますか。

「一番の違いは治癒率の向上です。1992年に開始された抗ウイルス治療のインターフェロンは、最短でも半年間にわたり注射を打たなければならない上に、ウイルス排除成功率はわずか5～6%でした。また副作用を理由に治療を諦める患者さんもいました。飲み薬はインターフェロン特有の症状がなく、服用のストレスも少ないといえます。また、ウイルス排除成功率は95%を超えています」

―治療薬（DAA）の服用期間は長いんでしょうか。

「ほとんどが2～3カ月程度です。当センターのC型肝炎患者さんのうち、全体の30%の方は70代、10%の方は80代です。飲み薬の治療は身体的な負担がかなり減り、年齢を理由に治療を止める必要は全くありません」

―副作用はありますか。

「一部の患者さんでは痒みなどの副作用を経験される方もいます。専門病院ではDAAの副作用対策もしっかりと対応できますので、治療を最後まで完遂できるようになりました。もし持病や他の理由でリスクが考えられる場合でも、必ず主治医から説明があります」

―誰でも治療対象になりますか。

「日本肝臓学会のガイドラインにもあるように、原則すべてのC型肝炎患者さんが抗ウイルス治療の対象です。ただ、進行具合ですでに肝臓がんに移行されているような時は飲み薬ではなく、がん治療を優先させることもあります」

こんな状況の方は要注意！

- ☐ 輸血を受けたことがある
- ☐ 長期に血液透析を受けている
- ☐ 非加熱血液製剤を投与されたことがある
- ☐ フィブリノゲン製剤（フィブリン糊としての使用を含む）を投与されたことがある
- ☐ 臓器移植を受けたことがある
- ☐ 薬物注射の濫用、刺青（タトゥー）、ボディーピアスを施している
- ☐ 過去に肝機能検査で異常を指摘されているが、その後C型肝炎の検査を行っていない
- ☐ 過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない

行広告

有料 1行2,400円（税別）お申込はお早めに
☎0436-21-9311　FAX0436-21-9142

申し込み方法

◆専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●きもの専門（今昔)野口染工場 ☎0470-83-0136
●ピアノ　漆田 ☎0120-00-4210
●金プラチナ商品券　相場・額面の90～98%で てんとう虫　☎0475-72-9400 大網店　水曜定休 0476-36-4388 富里店　043-310-5825 都賀店

営業案内

●ピアノのレンタル　シツデン ☎0120-00-4210
●結婚相談　年齢・婚歴不問　相談無料 全国仲人連合会　茂原・斉藤　☎0475-34-9512

求人

●厩舎作業員急募！　馬小屋の掃除して下さる方 茂原市粟生野・グレイスファーム☎0475-30-9295
●スタッフ募集　ランチスタッフ900円～　ディナースタッフ1,000円～　詳細はお気軽にお問合せください　フランス割烹・和牛ステーキ　茂原竹田屋 ☎0475-27-2013　月曜休み
●調理師及び調理見習い募集　和洋食・すし覚えたい方歓迎 まずはお電話を　社保完 ニュー太洋　☎0475-84-1129

らいふ通信

掲載無料　詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311　FAX0436-21-9142

申し込み方法

※内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、ＦＡＸか郵送、メールで
FAX0436-21-9142　メール kiji@cl-shop.com

サークル

●室内楽・田園あんさんぶる　月２回・(日)午後　大網白里市中央公民館ほか　アマチュア演奏者募集　バイオリン、ビオラ、チェロ、コントラバス、声楽も歓迎　モーツァルトの室内楽曲～日本のわらべ歌を練習、地域のイベントにも参加　10数名のグループ　年会費：1,000円程度　原田　☎090-9819-8035

イベント

●クリスタルXmas ダンスパーティ　12／15(日)　13～15時45分　山武市蓮沼交流センター（道の駅オライはすぬま隣）　参加費:1,000円　飲み物、茶菓子、おまけ付　会員デモあり　トライアル、ミキシングあり　柴田　☎080-5456-8935
●チャリティコンサート　冬の夜の小さな音楽会　12／22(日)　15時開演　茂原市東部台文化会館　出演：長生高校マンドリン部、茂原高校マンドリン部、茂原高校吹奏楽同好会、茂原交響楽団、長生高校コーラス部、茂原高校合唱部、カモミール、茂原混声合唱団四季、茂原北陵高校吹奏楽部、長生ウインドアンサンブル　曲目：エンジェル・コーラス、星空のコンチェルト、聖者の行進、千と千尋の神隠しほか　チャリティ券500円（全席自由）　取り扱い：茂原市東部台文化会館　白井　☎090-3202-6899
●茂原バプテスト教会クリスマス・イブ　12／22(日)　11時・クリスマス礼拝　24(火)19時・クリスマスキャロルを歌おう・いろいろな国の言葉と手話で歌う・キャンドルサービスも・お子さん連れでどうぞ・手話通訳つき　☎0475-22-8275
●ロビーコンサート　オペラティック・クリスマス　12／23(月)　12時５分～55分　茂原市役所　出演：ソプラノ・若菜亜衣子、バリトン・神田宇士、ピアノ・片岡久美子　曲目：ラ・ボエームより私が街を歩くと、カルメンより闘牛士の歌、オーホーリーナイトほか　主催：茂原市音楽協会　竹本　☎090-7180-1962
●ワンコイン・クリスマス・ダンスパーティ　12／24(火)　13～16時　茂原市総合市民センター　参加費：500円・茶菓子付　ミキシング、トライアルあり　シニアダンスサークル　萩尾　☎080-5686-1601
●大網白里ウォーキング会　12／28(土)　集合：９時45分・みどりが丘調整池　背戸の切り通し～円融寺～大網配水場～むぎわら公園など約９キロ　小雨決行　200円　子ども～大人　飲物・タオル・ルーペほか持参　申込不要　上田　☎0475-72-8521
●谷津田観察会とごみ拾い　１／５(日)　９時45分～12時　緑区下大和田　参加費：100円、小学生未満無料　飲物、長靴、帽子、筆記用具など持参　要申込　ちば・谷津田フォーラム　☎090-7941-7655
●自然観察やまぼうし・息栖神社・香取神宮・鹿島神宮へ　１／15(水)　８時集合・大網駅近くの緑道　雨天時はコース変更もあり　バス代2,800円（高速代別途）＋参加費200円　弁当、帽子、筆記用具ほか持参　要申込　上田　☎0475-72-8521
●企画展「改元期の千葉県ー近現代のあゆみの中でー」　１／18(土)まで　９～17時　千葉県文書館（千葉市中央区）　休館日：(日)(祝)・12／27・12／29～１／３　入館無料　明治、大正、昭和、平成の各改元期の千葉県はどのような様子だったのか、収蔵資料を中心に振り返る　☎043-227-7551
●しらこ落語会　２／16(日)　14時開演　白子町青少年センター・ホール（白子町役場隣）　出演：三遊亭小遊三、林家時蔵、三遊亭美るく（白子町出身）、桧山うめ吉、入船亭扇ぽう　全席指定：2,000円　販売は青少年センター窓口（祝日と12／28～１／４は休）　前売で完売の場合、当日券はなし　問合せ：白子町役場教育委員会生涯学習課　☎0475-33-2144

シニア注目！新たな世界が広がる

生きがいづくり＆友人づくり＆健康づくり

第二の人生は『千葉県生涯大学校　外房学園』で充実させよう

皆さんは、『千葉県生涯大学校　外房学園』をご存知だろうか。いつまでも若々しく、楽しく仲間づくりや知識、情報を得たいシニアに、人気の学校だ。学生の多くが「通っていた友人から、すごくいいよと聞いて入校した」と答える。

入学資格は、県内在住の60歳以上（55歳～59歳の方も申込みできる）で社会参加意欲があること。毎年４月に開校。現在、来年４月からの学生募集中なので、是非、興味のある人は問い合わせを。願書受付締切は12月27日までなので、お早めに。学部は３つ。健康・生活学部（年額１万６千400円・２年で終了）、造形学部園芸まちづくりコース（年額３万３千300円・２年で終了）、造形学部陶芸コース（年額５万９千200円・１年で終了）。

今回ご紹介するのは、県内５カ所にある生涯大学校のうち、読者の皆さんが暮らすエリア対象の『外房学園』（茂原市本小轡）。取材当日は、救急法の基礎講座について休憩をはさみ分かりやすくユーモアたっぷりの授業が行われていた。『町づくり』、『調理実習』等々、毎回様々な内容の授業。毎週火曜日の10時から15時が登校日時。

皆さんにコメントをお願いすると、「クラブ活動も盛んで、書道やカラオケ、グランドゴルフとかいっぱいあるのよ」、「この年になって新しい友達が何人もできて嬉しい」、「テレビのような受け身でなく、参加型の授業なのがいい」、「世界が広がった」、「定年後にボランティア活動をと考えて勉強しにきた」、「味気ない生活が刺激を受け生き生きと暮らせるようになった」と笑顔で答えが返ってきた。また、「再入学生です」と答える生徒さんもいた。入学案内・願書等の問い合わせは千葉県生涯大学校外房学園へ。（米澤）

☎0475・25・8228

こでまりの夢

～親の足型、子が踏む～

子どもというのは、親の言う通りにはしませんが、親のする通りにするものですね。また違う言い方をすれば、『親の思い通りにはならない。親の心通りになる』とも言われます。似てほしくないところを受け継いだりして、我が子は自分の鏡のような存在です。そして、親と同じような道を歩む。このことを『親の足型、子が踏む』と言います。中には反面教師で、親のようになりたくないと思って違う道を歩んでも、孫がやる、とも言われます。

これはあくまでも先人の教訓ですが、なんだか自分にも当てはまることが多々あり、親としての自分をいさめる言葉になっています。子どもは良いことも悪いことも、親の背中を見て育つものなんですね。

ところで、先日こんなことがありました。保育園に通っている年長さんのAちゃんが、ゲームに負けて悔しがるお友達のBちゃんに、「負けることは悔しいけど、一生懸命に頑張ったんだからいいことだよ」と言っていました。数日後、今度は反対に慰めていたAちゃんが、あることに負けて悔し涙を流していました。それを見ていたAちゃんのお母さんは、「悔しいね。でも、それはいい涙なんだよ。その気持ちを忘れないで、次がんばろうね」とAちゃんに声をかけていたのです。

Aちゃんは日頃からお母さんに前向きな言葉をかけてもらっていたから、Bちゃんにも同じことが言えたのです。これも親の足型ですね。

中嶋 悦子(なかしま えつこ)
1965年生。宮崎県出身。二男二女の母。大網白里市在住。エンカレッジ・ステーション㈱代表取締役社長。NPO法人民間児童館おおきなかぶ理事長。社会福祉法人ありんこ会理事長。ありんこ親子保育園園長。保育士。エッセイスト。☎0475-53-3509

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

今年ももう残りわずか。新しい年号が5月から始まり、梅雨の長雨や今まで経験した事の無いような台風被害によって、きっと忘れられない年になるのではないかと思います。

私のところでは、2群いた蜜蜂の巣箱の1つが強風で倒され、おそらく夜のうちに逃亡してしまったのか、翌朝には全く気配がありませんでした。もう一つの群れは、台風で弱っているところにスズメバチ軍の攻撃を受け、ほぼ全滅してしまいました。目の前で蜜蜂達が必死に戦っていても、人間は呆然と立ちすくむだけで何も為す術が無いのです。

そうして今年の養蜂を諦めざるをえない状況から1カ月程経ち、ある巣箱の設置場所近くに住む知人から、庭に種類は分からないが蜂の群れが固まっているから見に来て欲しいと頼まれました。

早速その日の夕方に訪ねてみると、確かに蜜蜂の群れが一塊になって軒下の隅の方にぶら下がっています。群れも大分小さくなって、すっかり弱り果てていましたが、きっと自分の巣箱から逃げて行った蜜蜂達に違いありません。大変な災害に遭いながらも一生懸命に生き延びようとしていたのです。

温暖化により年々大きくなる自然災害、私達は人間だけではなく、虫や植物、動物達も同様に大きな犠牲を払っている事を知らねばならないのではないでしょうか。

★クリスマスのハーブ・ローストチキン

●材料(2人分)

鳥モモ肉2本、ハーブ(タイム、ローズマリーなど)適量、ニンニク1片(擦り下ろし)、赤ワイン適量、塩胡椒 少々、オリーブオイル適量

●作り方

①モモ肉に塩胡椒、ハーブ類、擦り下ろしニンニクを擦り込み、赤ワインをかけて一晩冷蔵庫で寝かせる。

②皮を上にして200度のオーブンで20分程温め、表面に焦げ目が付いたら温度を160度に下げ、ひっくり返して更に30分程温める。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。